

BANA BENİ ÖĞRETTİLER

Sinan Sezer (52), iki çocuk babası. Bir yıl önceye kadar, kendi deyimiyle "morbid obez" di. Tam 155 kiloydu. Zaman zaman diyet programlarına girmiş, 10-12 kilo vermeyi başarmış ancak her seferinde kilolarını geri almıştı. Nedenise kimse diyabetten kuşkulananmamış, bunu araştırmak için test istememişti. Genetik testle yüksek oranda ensülin direnci saptandı. Bu diyabet ve kalp krizi riski demekti.

Diyetisyenler genetik yapısına uygun yeni bir beslenme programı yaptı. Kendisine sık aralıklarla doğru yeme alışkanlığı kazandırıldı. Evinin mutfaktan, yatak odasına bütün bölümlerini yeniden organize etti. Daha çok hareket edebileceği ko-

sulları hazırladı. Önceleli otomobilini gideceği en yakın yere park etmeye çalışırken, şimdi olabildiğince fazla yürüyeblmek için fırsat yaratıyor.

Sezer, sonuçtan memnun: "Bilime ve genetiğe inanıyorum. Bu nedenle çekinmeden testi yaptırdım. Testim ve danışmanlarım bana beni öğretti. Ben buymuşum, dedim ve değişim başladı. Her gece 21.00'de arandım ve günlük rapor verdim. Yediklerim, egzersizlerim, kullandığım ilaçlar ve yaşamımla ilgili detaylar takip edildi. Bünyemi karşıma alıp savaşmayı öğrendim. Hareketsizlik, atalet, isteksizlik, hayata ilgisizlikten oluşan kısırdöngümden kurtuldum."



KARI-KOCA YAPTIRDILAR

Ten kasa, Hilde Kuzey Çiğdem 1981 erkek ve karı yılmazın Melih Çiğdem (30) ile ilk yıla erdi. 18 ay önce orası oldu. Kızları ile birlikte yaşamaktaydı. Ancak ilk kez bir kız çocuğu doğdu. İlk doğumda da ağır bir şekilde doğdu. Çiğdem'in ilk doğumunda olduğu gibi, bu kez de ağır bir şekilde doğdu. Çiğdem'in ilk doğumunda olduğu gibi, bu kez de ağır bir şekilde doğdu. Çiğdem'in ilk doğumunda olduğu gibi, bu kez de ağır bir şekilde doğdu.

bu oldu."

Eylül ayında Çiğdem'in de ikinci doğumuna, habersiz, diyetle birlikte bir ay önce doğdu. O da genetik test yaptı. Nitekim sonuç, aynı sonuçları gösterdi. Çiğdem'in ilk doğumunda olduğu gibi, bu kez de ağır bir şekilde doğdu. Çiğdem'in ilk doğumunda olduğu gibi, bu kez de ağır bir şekilde doğdu.



ÇOCUKLARIN DA KAFASINA YATTI

Çiğdem'in ilk doğumunda olduğu gibi, bu kez de ağır bir şekilde doğdu. Çiğdem'in ilk doğumunda olduğu gibi, bu kez de ağır bir şekilde doğdu. Çiğdem'in ilk doğumunda olduğu gibi, bu kez de ağır bir şekilde doğdu.



Genetik materyal yanak içinden alınıyor

Genetik test için yanak içi dokuundan basit bir işlemle doku örneği alınıyor. Ankara'da Hacettepe Üniversitesi Tıbbi Mikrobiyoloji Genomik ve Biyoteknoloji ve Moleküler Genetik Laboratuvarı'nda genetik analiz yapılıyor. Analizde, polimerleştirme denilen genetik koddaki değişiklikler saptanıyor. 150 sorunun yanıtından oluşan beslenme ve yaşam tarzı bilgileri yine ağız yemeli TOGEN'de (Toplum Sağlığı Genomik Merkezi) değerlendiriliyor. Sadece yetenekler saptanmakla kalmıyor, kişiye özel planlar da hazırlanıyor. Genetik test iki gruptan oluşuyor. Genesit Vital test, hasta ve diyetisyen ücreti dahil 1.650 YTL; Genesit Medical ise 2 bin 750 YTL. Hasta kontrolünde bir yıllık takip programları için ayda 200 YTL ödemek gerekiyor.

DR. SERDAR SAVAŞ

Laboratuvar Kurucu İleri Tıp Teknolojileri
Kurulu Başkanı

Geleceğe yönelik fikir veriyor

Genetik testler ve
diğer çözümlerin
değerlendirilmesiyle
yapılan analizler
kişiyi izler.
Hastalık bilgileri
ortaya çıkmadan,
geleceğe yönelik
fikir verir. Kişinin
yaşam aldığı
hastalıkların
sıklakasını yapar.
Öncelik belirtir.



Analizlerde görülen örneğin genetik çeşitliliğin yanında ise beslenme alışkanlığı geliyor. Kişiden çok detaylı bir sonuç formunu cevaplanması istenir. Vitamin, mineral alınması beklenir. Sigara bağımlılığının düzeyi saptanır. Bırakma stratejileri önerilir. Kişiyi özel alt aylık egzersiz programı planlanır. Kişinin genetik haritası değiştirilemez ama yaşam tarzı nedeniyle hastalıkların gelişmesi engellenebilir. Bugüne kadar her yaş ve meslekten 350 kişi test yaptırıldı. Analizlerde hasta olmayan, sağlıklı yaşamak isteyen, yaşamına düzenini kontrol altına almak isteyen kişiler var. Hemer hemen tamamı Üniversite mezunu, orta ve üst gelir gruplarından.

En sık rastlanan 5 grup hastalığa bakılıyor

Testte, sık rastlanan 5 grup hastalığa karşı genetik yatkınlık araştırılıyor. Bu bilgiye, beslenme ve yaşam tarzı özellikleri de eklenerek her bir hastalık için ayrı genetik harita çıkarılıyor. Genetik eğilime rağmen hastalanmaması için önlemler uygun yaşam planı hazırlanıyor. Testin süratine 100 sayfalık rapor halinde veriliyor. Antoksidasyon-detoksifikasyon mekanizmalarının yeterliliği (yaşamı hızlandırıyor ve hastalıklara zemin hazırlıyor) ile inflamatuvar mekanizmaları (kuşvetli olursa kalp damar hastalıkları, metabolik sendrom, eklem iltihabı, inflamatuvar bağırsak hastalıkları, tip 2 diyabete yol açıyor), ensülin direnci (diyabete ilk adımlar), kalp-damar ve beyin-damar hastalıklarıyla kemik (osteoporoz) olmak üzere beş temel grupta yer alan hastalıklar değerlendiriliyor.